



楽しく親しく元気よく歩こう
 発行 NPO 法人ちば歩こう会
 260-0833 千葉市中央区稲荷町 3-16-1 丹羽方
 Tel 070-5577-2282 Fax 043-268-1539
 E-mail chibaho1991@jcom.zaq.ne.jp
 郵便振替口座 00150-3-318752
 ホームページ <http://chibahohp.sakura.ne.jp>
 編集責任者：中嶋、日向、丹羽

事務局だより

(1) 「コロナに負けない体づくり」を心がけましょう

千葉県では、11月上旬の1週間平均の感染者は30人前後でしたが、同下旬では約3倍の90人となり、コロナへの更なる予防対策が必要になっています。このため、日常生活で3密を避け、小まめな手洗いやマスクの着用など、コロナ予防習慣の継続が大切ですが、同時に弱った免疫力を回復・向上させ、自分自身がコロナウイルスに負けない強い身体に整えることも重要です。免疫力の回復・向上策については、2年前の「事務局だより」に掲載済みですが以下に再掲いたします。

免疫力の改善には適切な食事摂取や筋肉保持のための運動の習慣化が必要です。その他にちょっとした生活習慣を身に付けるだけでも免疫力がアップします。役立つ4つの生活習慣をお互いに身に付けるようにしましょう。

- ・ 良質な睡眠。寝る2時間前には食べない。できれば22:00に就寝、いびきをかかない工夫。
- ・ 一日に5回以上の腹式呼吸。慣れてきたら1日に20回程度まで増やす。3分間瞑想もOK。
- ・ 一日に5回笑って5回感動。無理なら、作り笑いでも効果あり。お腹を抱えて笑うのがベスト。
- ・ 体を温める。30分間のウォーキング。10分間湯船につかる。生姜湯や白湯を飲む 等々

(2) CWA 関連ニュース

- ・ 1月22日(金)に第20回忠敬江戸入りフォーデーウォークの2日目がちば歩主管で行われます。多数の皆さまの参加をお待ちしています。詳細はCWA ニュース 12月号をご覧ください。
- ・ CWAの「なのはな券」をお持ちの方は、2021年6月まで交換の取扱いを行っています。詳細は中村会長にお尋ねください。

(3) JWA 表彰 C-1219行木秀明さんが、「目指そう！地球一周4万キロ歩行距離」の認定者となられました。おめでとうございます。これからも更なる挑戦を続けてください。

(4) 訃報 C-0196片山鶴夫さん(在籍29年)、C-1340山田多聞さん(在籍17年) が逝去されました。謹んで哀悼の意を表します。

トピックス

「長く生きると得られる三つの宝物」

C-1535 丹羽 豊隆

日本人の平均余命(2018年)は男性81歳(世界第3位)、女性87歳(同第2位)で、世界第1位は男女とも香港です。その長寿の秘訣は、①出来るだけ体を冷やさない、②ヨボヨボになっても家の中にこもらず、自分の足で歩く、③高度の医療技術と格安の治療費であるようです。

「ちば歩会員」の平均年齢は、男性78歳、女性75歳ですから、まだまだ人生を楽しめそうです。吉井 関西医大名誉教授は、『長く生きないと得られない「3つの特権」』という話の中でこう言っています。『年を取ると、体は衰え、物忘れは増える。仕事がなくなったり、配偶者や友人が亡くなったりもする。喪失ばかりが増えるように見えますが、そうではありません。高齢になると大きな宝物が得られる。私は三つの特権があると考えています。一つは、物事全体を俯瞰できるようになる。二つ目は、直感的な「気づき」が起こってくる。三つ目は、自我が薄れていく。自分のためではなく、人のために何かをしたいと思う』この話を聞いて、自分も年齢を重ねると自然に聖人的な生き方に変わっていくんだと嬉しくなりました。

☆例会:第27回スポレク祭ウォーク

担当チーフ:安保 壽

実施日 :11月15日(日) 天候;快晴

集合場所:千葉公園(JR 千葉駅 徒歩 10分)
9時00分~10時00分

解散場所:千葉県スポーツセンター(野球場前)
(千葉都市モノレール スポーツセンター駅徒歩
2分) 11時00分~12時30分

参加人員:153名(内、ちば歩112名)

歩行距離:自由歩行 8Km

秋晴れの絶好のウォーキング日和となり、153名の多くの参加を頂きました。コロナ感染を気にしながら、久しぶりに歩いてみようという方も多くおられたと思います。

スポレク祭は千葉市レクリエーション協会が主催でこどもから大人までスポーツを楽しめる、スポーツ・レクリエーション祭を毎年11月に開催されています。

テニス、ダンス等13種目が実施され、この内、ウォーキング部門をちば歩が担当しています。今回が第27回目でちば歩の伝統ある行事の一つです。

千葉市から補助金を頂き参加費は千葉市民は100円です。

今年度のコースは千葉公園を出発し、若葉区原町地区の農道、貯水池を経て、みつわ台駅、千葉市動物公園を経由し、千葉県スポーツセンターにゴールしました。

歩行距離は8Km で元気ある方は更に最寄り駅、自宅まで歩かれた方が沢山おられたようです。

皆さまのご協力により無事に終了し、有難うございました。



●千葉公園



●動物公園入口

☆第203回平日楽々ウォーク

(千葉市内近辺ウォーク)

担当チーフ:日向 安昭

実施日:11月26日(木) 天候:晴れ

集合:新検見川公園(総武線新検見川駅徒歩3分)
9時30分~10時15分

解散:稲毛公園(京成稲毛駅徒歩5分・JR 総武線
稲毛駅徒歩15分) 11時30分~13時30分

参加人数:115名(ちば歩96名)

歩行距離:自由歩行 10km

今回の千葉市内近辺ウォークは、ここ数年行っている「錦絵で見る江戸名所巡り」がコロナの影響で都内を歩く事ができないため、千葉市内での名所巡りを、稲毛区・美浜区の史跡巡りにしました。

当日は久しぶりの好天に恵まれ、気持ちよく歩かれたと思います。

このコースは、ちば歩ではよく歩くコースですが、今回は自由歩行であるので、名所でガイドの説明を聞いてもらおうと、千葉市観光協会のガイドさんに数ヶ所お願いしました。(稲岸公園・ゆかりの家・浅間神社の入り口・浅間神社・稲毛ギャラリー・旧神谷伝兵衛稲毛別荘)。3密にならないようにガイドの近くで役員が誘導の担当をしました。

稲岸公園の航空記念碑のかたわらに植えられた松の落葉を拾う人が多かったです。ライト兄弟が飛行に成功したノースカロライナ州キティホークの丘から贈られた松で、日本の松は松葉が二本ですが、この松は三本・五本あり、ちょうど落ち葉の時期なので拾うことが出来ました。

稲毛公園では、海気館の説明を聞いている人で、若い頃昔の海気館に来たと云う人がいて、ガイドの方が驚いていました。

普段ウォーキングで歩いていても通りすぎてしまう所にも、歴史があるなと思いました。

今後も歩きながら楽しみたいですね。コロナ禍のなかご参加ありがとうございました。



●稲岸公園

GoToキャンペーン情報

C-1913 松本茂

ちば歩こう会の皆さま、日頃の話題で何か気になっていることは御座いませんか。

今は近所に出かけるにもコロナ禍で、マスク・消毒・三密と大声の回避など、外出を控えておられるかと思えます、また在宅でお仕事をされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。一方外出時、バスや電車・お買い物の支払いが、非接触が主になっており戸惑っています。

そのような状況下、7月からはGoToキャンペーンが開始されました。新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けている観光・運輸・飲食業、イベント・エンターテインメント業などを対象に、地域における需要喚起と再活性化を目的とした官民一体の宣伝活動で、**Travel、Eat、Event、商店街の4種類**になっています。

既に利用している方もおられると思いますが、再チェックを兼ねて概要を述べます。

初めに「GoToTravel」は

・旅行・観光の需要喚起を目的に旅行代金の補助を行うもので、終了日は未定です。多くの旅行会社は、来年1月末日までの商品を販売、1人何回でも使用可能、予算の枠を使い切ったら終了する事業です。

- ① 旅行代金が実質半額。(代金の半額×70%)が代金割引。(代金の半額×30%)が商品クーポンの配布
- ② 宿泊含む旅行では、1人1泊、上限2万円の補助「内訳:費用7割、クーポン3割」
- ③ 日帰り旅行は1人、上限1万円の補助「内訳は同上」
- ④ 予約サイトや代理店などで予約する場合は、別途手続きをしなくても費用の割引を受けられますが、直接宿泊先に支払った場合や旅行者が直接予約し宿泊施設へ支払った場合は、旅行者自身で申請しなくてはなりません。「事後還付申請書」に必要な書類を添えてキャンペーン事務局へ。
- ⑤ GoToトラベルキャンペーン地域共通クーポンは旅行期間中に使用することが必要です。予約される場合は現地の宿泊先や施設も調べて下さい。

旅行中はコロナ禍に気を付けるための注意事項を「新しい旅のエチケット」(右頁の上)として観光庁がまとめています。

◇新しい旅のエチケット(一部抜粋)

- ・旅先の状況確認、忘れずに
- ・マスク着け、私も安心、周りも安心。
- ・楽しくも、車内のおしゃべり控えめに。
- ・旅ゆけば、何はともあれ、手洗い・消毒。
- ・混んでたら、今はやめて、後からゆっくり。
- ・間あけ、ゆったり並べば、気持ちもゆったり。
- ・こまめに換気、フレッシュ外気は旅のごちそう。
- ・毎朝の健康チェックは、おしゃれな旅の身だしなみ。
- ・おみやげは、あれこれ触らず目で選ぼう。
- ・ひとり一人の協力が、みんなの楽しい旅をまもります。

2番目の「GoToEat」は、参加者にポイント還元やプレミアム付き食事券の発行を支援。

- ① 地域の登録店舗で使える25%のプレミアムを付けた食事券を発行、又は、
- ② オンライン予約サイトで予約・来店した方へ、入店確認後、次回以降に使える1人最大1,000円分のポイントを付与する。

3番目の「GoToEvent」は、参加者にチケット内容の2割相当を支援。

- ① イベント等のチケット代金の割引
- ② 会場での物販で利用できるクーポン等の付与
- ③ 別のイベント・エンターテインメントの購入のみに利用できるポイント等の付与。

最後4番目「GoTo商店街」は、事業実施する商店街に300万を上限に支援。

尚、利用者には「新しい生活様式」に基づいた利用を呼びかけています。GoToキャンペーン全体の事業規模は1兆6,794億円と発表されています。

*以上の参考資料:国土交通省、関係省庁ホームページ

私はGoToトラベルの利用を考えています。会員の皆さまが楽しまれた所など伺いたいと思っています。

終わりに、ちば歩の皆さんは何かを利用しますか、それとも自宅周辺のウォーキングに全集中ですか。

以下は、「私が興味をもった風景」です、ご利用ください。



神の手雲・沖縄

湯畑・草津温泉

※CはCリーグを示す

例会案内 2021年1月～3月

例会・平日楽々 共通事項

12月までの開催行事への参加は、ちば歩並びにCWA加盟団体会員とします。歩行体制は自由歩行です。2021年1月以降は一般・県外からの参加が可能となりますが歩行体制は自由歩行です。

受付時間は長くとっていますので、早い時間に集中しないよう調整してお出かけください。

☆例会 初詣ウオーク 自由歩行

担当チーフ:中村建策 TEL:090-7413-5014
実施日:2021年1月9日(土)11Km 9時～9時45分
受付:新検見川公園(総武線 新検見川駅徒歩3分)
解散:通町公園(JR 千葉駅12分)

11時30分～13時30分迄

コース:新検見川公園→検見川神社→遊歩道→稲毛浅間神社→登渡神社→新宿公園プロムナード→千葉神社・通町公園

千葉市内の代表的な神社を巡ります。

☆例会 総会ウオーク 自由歩行

担当チーフ:鬼島正和 TEL:090-2540-2712
実施日:2021年2月27日(土) 10Km
13時～13時30分

受付:今井公園(JR 蘇我駅徒歩5分)
解散:通町公園(JR 千葉駅12分) 16時45分迄
総会後の午後スタートのウオーキングです。

☆例会 花観賞ウオーク(河津桜) 自由歩行

担当チーフ:安保 壽 TEL:070-5027-4361
実施日:3月6日(土) 8Km・15Km

受付:アイ・リンクタウン3F 広場(JR 総武線市川駅南口徒歩2分) 9時～9時30分

解散:8Km 妙典公園(東西線妙典駅徒歩10分)

11時～12時迄

15Km 市川駅前(JR 総武線市川駅徒歩1分)

14時～15時迄

コース:アイ・リンクタウン→(江戸川左岸) 新行徳橋→妙典公園(昼食可8Km ゴール)→(江戸川右岸) 江戸川水路→市川橋→JR 総武線市川駅

【特】例会 皆でイヤラウンドを歩こう 自由歩行

担当チーフ:大岩成徳 TEL:090-7245-8106
実施日:3月14日(日) Aコース16Km Dコース10Km
受付:千葉公園(JR 千葉駅徒歩10分) 9時～10時
参加費:会員200円 その他300円
解散:千葉公園 11時30分～14時30分

平日楽々ウオーク案内

2020年12月～2021年2月

参加費	ちば歩会員:100円 その他:300円
表彰	参加回数 10, 30, 50, 75 回以降25回ごと200回まで平日楽々パスポートを確認し、記念品を贈呈します

回数表彰:当面 朝受付しゴールで受け渡しを行います。表彰式は行いません。

第204回平日楽々ウオーク 年の瀬ウオーク

担当チーフ:伊藤隆之 TEL:090-2318-5361
実施日:12月24日(木) 10Km 10時～10時30分
受付:高洲公園(京葉線稲毛海岸駅徒歩5分)
解散:通町公園(JR 千葉駅12分) 12時～13時迄

コース:高洲公園→稲毛海浜公園→地方卸売市場(食堂あり)→みなと公園→千葉駅前大通り→千葉中央公園→通町公園 自由歩行

昼食地:地方卸売市場(食堂あり)、みなと公園、
昼食なしでゴール可 師走の街並みをお楽しみください。千葉駅前大通りや千葉中央公園のクリスマス飾りもお楽しみに

第205回平日楽々ウオーク 新勝寺参拝ウオーク

担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482
実施日:2021年1月28日(木) 11Km
受付:JR 成田駅西口広場(JR 成田線成田駅徒歩2分) 9時～9時30分 自由歩行

解散:成田山新勝寺総門前

(JR 成田線成田駅徒歩10分 11時～13時迄
コース:成田駅西口広場→ボンベルタ→吾妻小学→宝徳寺観音堂→外小代公園→神宮寺公園→後谷津公園→幸町→成田小学校→参道→新勝寺総門
成田ニュータウンの緑道を歩き外小代公園で印旛沼の冬景色を堪能してください。また、成田の旧市街地を歩いて新勝寺総門前まで参道を進みます。ゴール後新勝寺に参拝してください。

第206回平日楽々ウオーク 四街道裸祭り

担当チーフ:三枝勝雄 TEL:090-5028-2343
実施日:2021年2月25日(木) 11Km 自由歩行
受付:通町公園(JR 千葉駅徒歩12分)

9時45分～10時15分

解散:四街道駅南口13時30分～14時迄

ただし状況により四街道駅北口広場での一次解散あり
コース:通町公園→駒形橋→若松町公園→四街道
駅北口広場みむすびじんじや→皇産霊神社→四街道駅南口